

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ КАФЕДРИ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ УМСФ

Кравченко Сергій – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна

Прокоф'єва Олеся – кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна

Остальцев Олексій – старший викладач кафедри військової підготовки УМСФ, м. Дніпро, Україна

В умовах сучасної російсько-української війни актуальним питанням успішній відсічі російській агресії є підготовка майбутніх офіцерів – командирів первинної ланки, які будуть спроможні після призначення на посаду уміло й успішно управляти своїм підрозділом в підготовці та веденні тактичних дій і стати лідерами для своїх підлеглих.

Психологічне забезпечення розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів досліджувалися Агаєвим Н.А, Кокуном О.М., Пішко І.О., Лозінською Н.С., Герасименком М.В., Ткаченком В.В. Ними було визначено основні положення про феномен лідерства, психологічну структуру лідерських якостей майбутнього офіцера, психодіагностичне забезпечення діагностування лідерських якостей. Вищезазначені дослідники наголошують на необхідності обов'язкового врахування наявності певних особистісних властивостей здобувачів військової освіти, які є передумовою формування лідерських якостей офіцера.

Фахова підготовка майбутнього офіцера потребує розвитку достатнього рівня психологічної готовності до військового лідерства. В цьому процесі важливе місце має належати своєчасній діагностиці рівня сформованості окремих психічних якостей, властивих військовому лідеру. Важливе місце в структурі лідерських якостей належить стійкості до стресу.

Метою роботи є визначення психологічної структури лідерських якостей майбутнього офіцера та визначення рівня сформованості стресостійкості майбутніх командирів первинної ланки (майбутніх офіцерів тактичного рівня) як важливої психічної якості, що свідчить про їх спроможність до військового лідерства.

Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченій військовому лідерству та розвитку стійкості до бойового стресу, дозволяє визначити, що успішне виконання своїх посадових і функціональних обов'язків офіцером забезпечується сукупністю лідерських якостей, що зумовлюється необхідністю його лідерської підготовки. Офіцер-лідер має бути людиною, здатною вказувати шлях, вести за собою, зберігати єдність військового підрозділу та турбуватися про свої підлеглих під час виконання поставлених завдань. Лідерство офіцера проявляється в його здатності забезпечити потреби особового складу підрозділу з метою успішного виконання загального завдання, злагодженої роботи корективу та максимального задоволення індивідуальних потреб кожного військовослужбовця.

Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера ЗСУ була розроблена Кокун О.М., який виділив п'ять компонентів, до складу яких входять відповідні лідерські якості:

1) комунікативно-організаційний (комунікабельність, переконливість, тактовність, дипломатичність, емпатійність, гнучкість, розвинуті мовленнєві та організаційні здібності);

2) емоційно-вольовий (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, впевненість у собі, вимогливість, самовладання, стресостійкість);

3) мотиваційний (мотивація до лідерства та успіху);

4) мисленнєвий (швидкість мислення, логічність, креативність, проникливість, здатність до прогнозування та узагальнення, критичність, розсудливість);

5) особистісний (активність, ініціативність, обов'язковість, надійність, чесність, патріотизм, відповідальність, оптимістичність, почуття гумору, прагнення до самовдосконалення) [1, с. 7-8].

Узагальнюючи вищевикладене констатуємо, що лідерські якості являють собою сукупність особистісних якостей особистості, від яких залежить його успішність проявити себе як лідера у відповідних ситуаціях. Однак, дослідниками відмічається, що «універсального» набору лідерських якостей не існує.

Стресостійкість (стійкість до стресу) характеризує деяку сукупність особистісних якостей людини, що дозволяє їй переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання [2, с. 25-26].

Стресостійкість і навички управління стресом забезпечують військово-службовцю здатність здійснювати ефективну діяльність у стані стресу, зберігаючи при цьому своє здоров'я і дієздатність під час виконання ним нової або складної для себе діяльності в умовах високої невизначеності, небезпечності або цейтноту, коли він знаходиться у нересурсних станах (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії тощо) [3, с. 146].

Експериментальною базою дослідження психологічних особливостей майбутніх офіцерів ЗСУ було визначено кафедру військової підготовки Університету митної справи і фінансів м. Дніпро. Дослідження проводилося в травні-червні 2024 року. Кількість респондентів, які є здобувачами військової освіти й прийняли участь в опитуванні склала 51 особу у віці 23-45 років. Збір емпіричних даних було проведено в дистанційному форматі з використанням сучасних онлайн-інструментів та платформ. Така процедура була обрана з урахуванням введення в Україні воєнного стану та необхідності дотримання заходів безпеки та з огляду на специфіку професійної підготовки респондентів.

Визначення рівня стійкості особистості до стресу проводилася за відповідною психодіагностичною методикою «Стійкість до стресу» [4, с. 100-101; 5, с. 25-26].

Діагностика рівня стійкості до стресу вказала на наступні результати: незначна частка (3,9 %) мають низьку стійкість до стресу, 31,4 % – високу, решта вибірки (64,7 %) – середню (рис. 1).

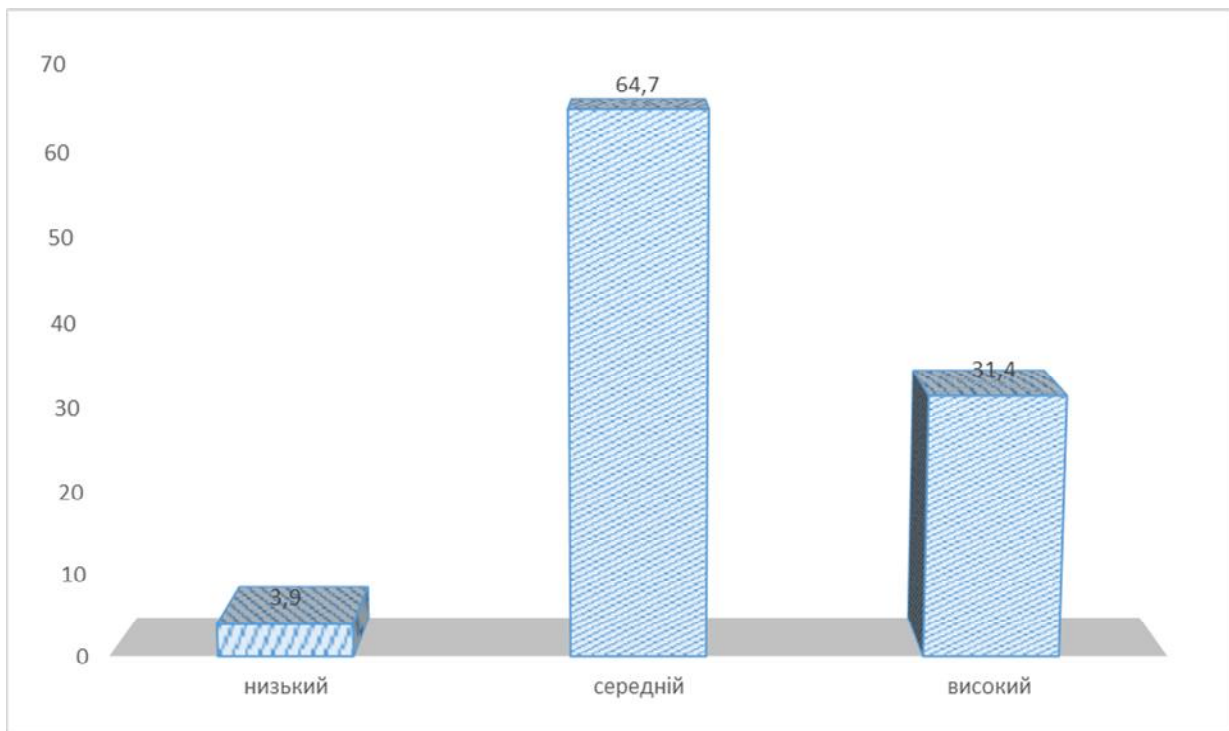


Рис. 1. Рівень стресостійкості майбутніх офіцерів

Констатуємо, що стійкість до стресу військовослужбовців є в фокусі уваги абсолютно всіх дослідників військової психології, і тому посилення даної якості у майбутніх офіцерів має стати об'єктом подальшої роботи з курсантами як у викладачів військового ЗВО так і військових психологів при проходженні служби в подальшому.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість курсантів, що прийняли участь в опитуванні, демонструють середній рівень стійкості до стресу, яка дослідниками тематики військового лідерства визначена однією з ключових. Тому, опираючись на наявні методики і практики посилення стійкості до стресу військовослужбовців, було розроблено відповідну тренінгову програму. Головним аргументом для нашої розробки є те, що діючі програми з розвитку стресостійкості неможливо застосувати через певні обмеження та умови (термін підготовки курсантів, навчальний план військово-спеціальної підготовки, зовнішню агресію російських військ на території України, загрозу життю і здоров'ю учасників освітнього процесу, що унеможливорює проведення певних практичних навчань тощо).

Для посилення стресостійкості майбутніх офіцерів – курсантів кафедри військової підготовки УМФС, нами було розроблено відповідну тренінгову програму. Напередодні цього тренінгу учасники мають пройти в дистанційному режимі психодіагностику з визначення рівня стресостійкості.

Початок сесії пропонується розпочати з міні-лекції «Саморегуляція емоційного стану і самопочуття» для ознайомлення учасників з навичками регуляції емоційного стану (керування увагою, гасіння негативних емоцій, зняття м'язової напруги).

Надалі учасники ознайомлюються з результатами, проведеної до початку тренінгу та організовується їх обговорення для актуалізації важливості опанування навичок регулювання емоційного стану для майбутнього офіцера.

Корекційно-розвивальний компонент цього тренінгу полягає в опануванні прийомів синхрогімнастики: «Хльосання руками по спині (антистрес)», «Лижник (Синхронізація)», «Хитун-бовтун (розвантаження)», «Вис вперед – назад», «Легкий танок (для розвитку координації)» [6, с. 21-25].

Додатково учасники знайомляться з вправою «тактичне дихання», яка є потужним інструментом для збереження оптимального психічного стану і може бути використана як в бойових умовах так і цивільному житті [7, с. 95-96]. Ми розподіляємо переконання авторів цього прийому в тому, що вона може стати дієвим інструментом посилення стресостійкості як військових, поліцейських, курсантів так і може бути використані при подоланні стресових станів цивільних людей – студентів, лікарів, вчителів тощо.

Для самостійного закріплення опрацьованих методик, усвідомлення важливості посилювати стійкість до стресу учасникам тренінгу пропонується самостійно переглянути тематичні фільми на платформі Youtube за запитом «бойовий стрес».

Подальша робота з даної проблематики нами вбачається у дослідженні та впровадженні наявних тренінгових програм та методик з розвитку стійкості до стресу, які можуть бути впроваджені чи адаптовані для фахової підготовки майбутніх офіцерів.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
2. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
3. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. / За редакцією генерал-майора В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
4. Кокун О. М. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: методичний посібник Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
5. Кокун О. М. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
6. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
7. Гроссман, Дейв; Крістенсен, Лорен. Бій: Психологія і фізіологія війна в часи війни і миру. Львів : Видавництво «Астролябія», 2023. 720 с.